

DOJENJE IN DELO – NAJ DELUJE

Avtorica: **dr. Zalka Drglin**, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Materino mleko je dragoceno za dojenčka, povezano pa je tudi z dobrim zdravjem matere in družbe. Lansko leto smo razmišljali o dojenju in blagostanju planeta, in opozarjali na pomen dojenja v povezavi z varovanjem okolja

<http://www.nijz.si/svetovni-teden-dojenja-1-7-avgust-drobne-vsakodneвне-zmage-veliki-dosezki>

Ob letošnjem svetovnem tednu dojenja, ki ga obeležujemo od 1. do 7. avgusta 2015, se osredotočamo na dojenje v različnih okoljih.

Sprašujemo se: Ali s(m)o doječe ženske/pari dobrodošle na delovnem mestu, v javnih

Cilji svetovnega tedna dojenja 2015, kot jih opredeljuje [WABA](#), Svetovna zveza za dojenje (*prevedla in priredila Zalka Drglin*):

1. **Združevanje** podpore različnih sektorjev, da bi ženskam omogočili dojenje, kjerkoli so zaposlene in kjerkoli delajo.
2. **Spodbujanje** delodajalcev, da postanejo »družinam / staršem / materam /dojenčkom prijazni« ter da dejavno omogočajo zaposlenim ženskam, da nadaljujejo z dojenjem potem, ko se vrnejo na delovno mesto.
3. **Informiranje** javnosti o sodobnih priporočilih za posebno zaščito materinstva, krepitev ozaveščenosti o pomenu zakonodajnih ureditev na tem področju in implementacija v prakso.
4. **Uresničevanje in krepitev** praks. ki omogočajo ženskam, da dojijo. Pri tem mislimo na vse doječe ženske, tiste, ki opravljajo neplačano ali plačano delo.
5. **Sodelovanje** s ciljnimi skupinami, kot so sindikati, ženske skupine, združenja za pravice delavcev, mladinske in druge skupine, da bi zaščitili pravice, povezane z dojenjem, za zaposlene ženske.

**Ob svetovnem tednu dojenja 2015 poudarjamo podporo dojenju v različnih okoljih.
Delovno okolje naj omogoča dobre prakse dojenja in jih pomaga varovati.**

Dojenje in delo – naj deluje

Z drobnimi vsakodnevnimi dejanji v podporo dojenju prispevamo k velikim in pomembnim dosežkom, ki vodijo v skupno dobro.

Kaj matere potrebujejo za uresničevanje odločitve, da bodo dojile?

Bistveno vprašanje je, kako omogočiti ženskam uresničevanje dojenja; kako jih pri tem spodbujati in krepiti ter kako prepoznati in odstraniti ovire na tej poti, kot so pomanjkanjem informacij, podpore in dejanskih možnosti. Prepoznati moramo tudi posamezne dejavnike, ki dojenje dojenčkov načrtno, posredno ali neposredno onemogočajo. Zato raziskujemo, kaj dobro dojenje ovira. Z odpravljanjem ovir se lahko usmerimo v izboljšanje praks dojenja.

Ukrepi za pomoč in podporo dojenju pomenijo delovanje na različnih področjih in ravneh. Na ravni posameznice, ožjega in širšega okolja in družbe ter kulture obstajajo **ovire dojenju**, kot so na primer:

- neozaveščenost o pomenu dojenja za dojenčka, mater, družino, družbo, planet;
- pomanjkljive ali napačne informacije o laktaciji in dojenju pri materah in zdravstvenih strokovnjakih,
- pomanjkljive spretnosti, pomanjkanje priložnosti za njihov razvoj;
- sramežljivost, pomanjkanje samozavesti;
- delovne in študijske obveznosti;
- dolžnosti do drugih bližnjih;
- časovne ovire;
- pomanjkanje podpore partnerja, družine, prijateljev;
- neustrezne prakse obporodne skrbi, ki ne podpirajo fizioloških procesov ali jih ovirajo z nepotrebni ukrepi in posegi;
- kulturna pričakovanja, da bo dojenje »nevidna« in zasebna dejavnost, ki ne sodi v javni prostor.

Skoraj vse ovire je moč preseči ali jih razgraditi.

Za dobre prakse dojenja torej potrebujemo:

(1) Informiranost in ozaveščenost različnih ciljnih skupin, kot so

- (bodoče) matere in (bodoči) očetje;
- člani in članice ožje in širše družine, svojci;
- prijatelji, prijateljice;
- delodajalci;
- lokalna skupnost;
- odločevalci, kot so ministrstva, vodje ustanov, strokovnih združenj, župani in županje;
- novinarji in novinarki, predstavniki medijev;
- širša družba.

(2) Ustrezno podporno mrežo, ki jo sestavljajo

- družinske članice in člani, svojci;
- lokalna skupnost;
- nevladne organizacije;

- ustrezno urejeno delovno okolje;
- svetovalke in svetovalci za informiranje in neposredno pomoč ter podporo pri dvomih in težavah pri dojenju;
- zdravstveni in drugi strokovnjaki s sodobnimi in medsebojno usklajenimi informacijami, praktičnimi znanji in komunikacijskimi spretnostmi z individualiziranim pristopom, z ustreznimi časovnimi in prostorskimi pogoji za pomoč pri dojenju.

(3) Ustrezne pogoje za izvajanje dobrih praks dojenja

- fiziološki potek nosečnosti, poroda in poporodnega časa s prepoznavanjem potreb novorojenčka in matere in omogočanje njihovega zadovoljevanja, kadar je to mogoče;
- ustrezno ukrepanje in zdravljenje ob zdravstvenih težavah dojenčka ali matere;
- zagotovljeni bivanjski, finančni in drugi materialni viri za družinsko življenje;
- dovolj časa in praktičnih možnosti za posvečanje dojenčku in njegovim potrebam (porodniški dopust, dopust za nego in varstvo otroka, ustreznimi pogoji za doječe matere na delovnem mestu);
- ustrezno porazdeljene družinske in gospodinjske obveznosti;
- enakopravnost spolov na različnih ravneh;
- ustrezna okolja doma in v javnih prostorih, ustanovah;
- ustrezne možnosti za to, da doječa mama skrbi zase (počitek, sprostitev, hrana, pijača, primerna, učinkovita, dostopna in individualizirana zdravstvena skrb ...).

Prednosti dojenja so tako na ravni zdravja posameznika kot družbe; so zdravstvene, ekonomske in tudi ekološke.

Naša podpora, zaščita in promocija dojenja so izraz odločitve, da bomo delovali v prid vsakega dojenčka in vsake matere; z uresničevanjem v sedanosti sooblikujemo prihodnost. Obenem z njimi izražamo spoštovanja svojega vira, ob katerem smo, če smo imeli srečo in naše matere ustrezne pogoje, rasli in se razvijali, ko smo bili dojenčki mi sami.

Na globalni ravni se usmerjamo v podporo, zaščito in promocijo dojenja kot odgovornega ravnanja z viri. Če govorimo okoljski pravičnosti, o tem, da naj človeštvo zmerno, učinkovito in smiselno rabi vire, ki so na voljo vsem živim bitjem, velja: človeško (materino) mleko je namenjeno človeškemu otročičkom. Da bi matere dojile svoje otroke, potrebujemo ozaveščenost o pomenu dojenja za sonaraven razvoj zdrave skupnosti v zdravem okolju.

Delovanje s ciljem, da bi matere, ki se tako odločijo, lahko polno in ustrezno dolgo dojile dojenčke, je soodgovornost zdravstvenih in drugih strokovnjakov, delodajalcev, ožje in širše družine, prijateljev, lokalne skupnosti; je zavezujoča naloga družbe in predstavlja tudi naložba za dobro prihodnost. Za sobivanje živih bitij na planetu in varovanja skupne Zemlje je pomembno omogočiti in negovati tudi dobre prakse dojenja.

Zaščita doječe matere na delovnem mestu v Sloveniji (po Zakonu o delovnih razmerjih)

(povzela Zalka Drglin po Stergar, E., Urdih Lazar, T., Nosečnica in ženska po porodu na delovnem mestu. V: Drglin, Z. (ur.), Vodnik po pravicah nosečnice, prenovljena izdaja, IVZ, Ljubljana 2008, elektronska povezava <http://www.nijz.si/publikacije/na-poti-v-materinstvo-vodnik-po-pravicah-nosecnic>)

V Sloveniji uživa doječa mama po Zakonu o delovnih razmerjih posebno zaščito.

Če mati otroka doji, ko se vrne na delovno mesto, in želi z dojenjem nadaljevati, mora delodajalca z zdravniškim potrdilom seznaniti, da še doji. Da bi se delodajalec ustrezno pripravil, je priporočljivo, da ga o nameravanem nadaljevanju dojenja seznanijo še pred vrnitvijo na delovno mesto. **Delodajalec je dolžan izvesti ustrezne korake za zaščito materinega zdravja in varnosti ter zdravja njenega dojenčka.** To pomeni, da mati v obdobju, ko še doji svojega otroka, ne sme biti izpostavljena fizikalnim, biološkim in kemičnim dejavnikom ter delovnim razmeram in procesom, za katere je ugotovljeno, da pomenijo tveganje za zdravje doječih mam.

V obdobju, ko mati svojega otroka doji in dela s polnim delovnim časom, **ima pravico do odmora za dojenje med delovnim časom, ki traja najmanj eno uro dnevno.**

Po spletni strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti pojasnjujejo, kaj obsega pravica do odmora za dojenje:

»Delavka, ki doji otroka, ki še ni dopolnil 18 mesecev starosti, in dela s polnim delovnim časom, ima pravico do odmora za dojenje med delovnim časom, ki traja najmanj eno uro dnevno. Nadomestilo plače za čas odmora za dojenje je urejeno v predpisih o starševskem varstvu. V skladu z mednarodnimi normami, ki zavezujejo Slovenijo, npr. Konvencijo Mednarodne organizacije dela št. 103 o varstvu materinstva ima delavka, ki doji otroka, pravico do enega ali več dnevniških odmorov ali skrajšanja dnevnega delovnega časa zaradi dojenja otroka. Konvencija izrecno določa, da se ti odmori ali skrajšanje dnevnega delovnega časa všteva v delovni čas in se temu ustrezno plačajo.«

Več na:

http://www.mddsz.gov.si/si/delovna_podrocja/delovna_razmerja_in_pravice_iz_dela/vodnik_po_pravicah_iz_delovnega_razmerja/ (točka XIII. VARSTVO NEKATERIH KATEGORIJ DELAVCEV)

Delavka **ima pravico do plačane odsotnosti z dela za čas tistih preventivnih pregledov** v zvezi z nosečnostjo, porodom in **dojenjem**, ki jih ni mogoče opraviti izven rednega delovnega časa.

Delavka v času nosečnosti in še eno leto po porodu oziroma **ves čas, ko doji otroka, ne sme opravljati nadurnega dela ali dela ponoči**, če iz ocene tveganja zaradi takega dela izhaja nevarnost za njeno zdravje ali zdravje otroka.

Več o varstvu pri delu ženske, ki je noseča in doječe matere najdete v **Zakonu o delovnih razmerjih** (Uradni list RS, št. 42/02, gl. člen 193) in v **Pravilniku o varovanju zdravja pri delu nosečih delavk, delavk, ki so pred kratkim rodile ter doječih delavk** (Uradni list RS, št. 82/03 in 21/13 – ZDR-1.)

Besedilo se sme navajati le z navedbo vira.
